

食育だより 12月号

令和7年11月28日
みのり保育園

※録走です。1年を締めくくる月となりました。

●行事の由来 冬至

二十四節気の一つ。1年で最も昼が短く、夜が長い日で、この日を境に、日がのびていきます。昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運氣が上がるといわれ、「ん」が2つある、なんきん（南瓜）、れんこん（蓮根）、にんじん（人参）ぎんなん（銀杏）、きんかん（金柑）、かんとん（寒天）、うどん（饅頭）は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれています。
*うどん（饅頭）は、「うどん」のことです。



体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの（玄米、黒ゴマ、黒砂糖など）など、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まりましょう。
根菜類たっぷりの温かい具沢山の味噌汁を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。



家族でなべを囲みましょう

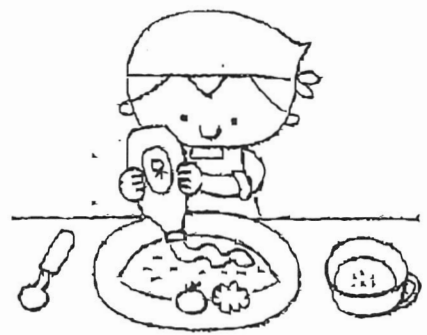
冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊びようとしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものが多い季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



おま伝をしてみよう

盛りつけ

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感じられる絶好の機会です。仕上げにごまやカソ節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛りつけを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。



冬の胃腸炎に注意

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状が少しでもある場合は、医療機関を受診しましょう。



こまめに換気しましょう

空気が乾燥する冬は、せきやくしゃみの飛沫により感染症に罹患しやすくなります。感染予防のため、室内にいるときはこまめに窓を開け、部屋の空気を入れ替えましょう。

